

Medienmitteilung

Bern, 20. Januar 2025

Neue Selbsthilfegruppe für Betroffene von maladapтивem Tagträumen in Bern

Maladaptives Tagträumen (*Maladaptive Daydreaming*) ist eine weitgehend unbekannte, aber belastende Herausforderung: exzessives Tagträumen, das den Alltag erheblich beeinträchtigen kann. Betroffene verbringen oft mehrere Stunden täglich in intensiven Tagträumen, was Ausbildung, Beruf und Sozialleben erschwert. Für Aussenstehende ist dies häufig schwer nachvollziehbar.

Um Betroffenen Unterstützung und Austauschmöglichkeiten zu bieten, entsteht in Bern eine neue Selbsthilfegruppe. Ziel ist es, durch Gruppengespräche unter Gleichbetroffenen Impulse für den Umgang mit dieser Herausforderung zu schaffen.

Der Austausch kann sich auf Themen wie Ursachen und Auswirkungen von maladapтивem Tagträumen, hilfreiche Bewältigungsstrategien, Erfahrungen mit Medikamenten oder die Kommunikation mit dem Umfeld beziehen.

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und findet in einem vertraulichen Rahmen statt. Eine erfahrene Beraterin von Selbsthilfe BE begleitet die ersten drei Treffen und berät die Teilnehmenden zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Für mehr Informationen und zur Anmeldung für das erste Treffen wenden Sie sich unverbindlich an Selbsthilfe BE.

Mehr Informationen zur Initiative der Selbsthilfegruppe:

[Online-Datenbank für Selbsthilfegruppen im Kanton Bern – Gruppen finden](#)

2'703 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für weitere Informationen:

Elisabeth Adlberger | Beraterin

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern

Bollwerk 41 | 3011 Bern

031 311 43 86, e.adlbergerselbsthilfe-be.ch



Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Telefonische Beratung:

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 33 99 00

info@selbsthilfe-be.ch

www.selbsthilfe-be.ch

[Bilder zum Download](#)